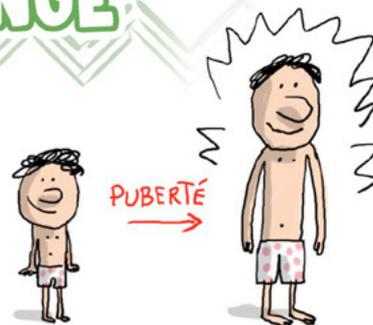


# MON CORPS CHANGE



**DÉCOUVRIR LES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT ENTRE L'ENFANCE ET L'ÂGE ADULTE.**



La puberté c'est la période de la vie pendant laquelle le corps de \_\_\_\_\_ se transforme pour devenir celui \_\_\_\_\_ capable de se reproduire.

Pendant cette période le caractère du jeune se modifie ce qui entraîne \_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.

La Puberté	Chez les filles	Chez les garçons
<b>Âge des transformations</b>	Entre ___ et ___ ans	Entre ___ et ___ ans
<b>Changements physiques</b>	<p>Accélération de la _____</p> <p>Elargissement du _____</p> <p>Pousse de poils sur _____, sous _____ et sur _____.</p> <p>Développement des _____.</p> <p>Apparition de _____ et des _____.</p> <p>De l'_____ sur le visage et le torse.</p>	<p>Le corps commence à _____</p> <p>Les muscles se _____ avec l'élargissement des _____.</p> <p>Pousse de poils sur _____, sous _____ et sur _____.</p> <p>Développement du _____ et des _____.</p> <p>Les testicules produisent des _____.</p> <p>De l'_____ sur le visage et le torse.</p>
<b>Changements de la personnalité et au niveau affectif</b>	<p>Le jeune a de plus en plus envie d'être _____. Il se pose plus de questions qu'avant et commence à _____. Certains peuvent se sentir _____ et avoir _____ mais cela va passer avec le temps. Les émotions peuvent parfois très fortes comme _____. Heureusement, ces états émotionnels vont s'équilibrer petits à petit. Il s'agit de changements _____ qui permettent le passage de l'_____ au monde adulte.</p>	

## DÉCOUVRIR LES CHANGEMENTS QUI SE PRODUISENT ENTRE L'ENFANCE ET L'ÂGE ADULTE

**Entre nous** - Le cycle 3 et le collège correspondent au début des changements physiques et physiologiques liés à la puberté. Cette activité vise à rassurer les jeunes sur la normalité de ces transformations parfois difficiles à vivre.



### Entrée dans l'activité santé

**Auto massage des mains:** S'asseoir le dos bien droit, se frotter les mains l'une contre l'autre comme pour les réchauffer.

Masser délicatement la main gauche avec la main droite. Commencer par masser la paume de la main gauche avec le pouce droit en insistant un peu plus sur les parties charnues. Pendant ce temps, les doigts de la main droite massent le dessus de la main gauche. Masser ensuite le pouce gauche de bas en haut, puis l'index, puis le majeur, l'annulaire et auriculaire. Pincer ensuite 3 fois la peau entre le pouce et l'index, puis entre les doigts suivants.

Faire la même chose avec la main droite.

Terminer en se massant les mains comme si on se les savonnait.



### L'activité de découverte

- Jeu du Post-it: « Qu'est-ce qu'être adulte? » (Chaque enfant répond sur un post-it, on classe les réponses sur le tableau).
- Visionner une première fois la vidéo: [La Puberté](#) de l'ASS-NC.
- Distribuer l'activité et expliquer ce qui est attendu. Leur proposer de remplir le texte à trous au crayon à papier par petits groupes de filles et petits groupes de garçons pour faciliter l'échange.
- Visionner une seconde fois la vidéo en mettant sur pause régulièrement pour laisser le temps aux enfants de lire le texte, compléter ou corriger la fiche activité.
- Faire une mise en commun dans le respect de chacun, filles ou garçons. Corriger ou aider à compléter si nécessaire.
- Si besoin, visionner une nouvelle fois la vidéo.



### Une activité complémentaire

Distribuer un document à légender sur les modifications morphologiques liées à la puberté.



### Pour aller plus loin

[Consulter](#) le site Canope.



### Message pour les élèves

Pour tout le monde, le corps et la personnalité changent à la puberté. C'est un passage normal de l'enfance à l'âge adulte.

Rapport à soi  
Rapport aux autres  
Rapport à l'environnement



**DOMAINES**  
1 2 3 4 5